BLANCS DE SEICHES EN BEIGNETS

200 g de blanc de seiche, 1 oeuf, 20 g de farine, 3 c à soupe de lait, jus de citron.

Dans une poêle anti-adhésive, faire dégorger le blanc de seiche découpé en larges lamelles. Mettre un couvercle et surveiller la cuisson à petit feu; elle sera terminée lorsque toute l'eau sera évaporée. Battre oeuf, farine, lait, jus de citron. Tremper chaque lamelle de poisson dans le mélange et faire cuire à four très vif sur plaque huilée (10 minutes de chaque côté environ).

CALMARS A LA CARTHAGINOISE

Pour 4 personnes: 4 calmars ou seiches, 2 poivrons rouges, 2 tomates, 100 g d'oignons, 2 gousses d'ail, 1 dl d'huile d'olive, 150 g de riz, safran, thym, Cayenne, 1 citron.

Faire cuire les calmars dans de l'eau salée 1 heure. Hacher finement les oignons, les faire fondre dans de l'huile. Ajouter l'ail écrasé, les tomates pelées, safran, le riz, 3 dl d'eau de cuisson des calmars, sel, poivre, thym, laurier. Garnir les calmars du riz cuit et arroser de jus de citron.

CALMARS A LA CHINOISE

Pour 4 personnes. Préparation: 45 mn. Attente: 1 h. Cuisson 20 mn. 800 g de blancs de calamars, 400 g de pois gourmands, 150 g de pousses de soja, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe de graines de sésame, 1 morceau de gingembre frais de 2 cm, 6 cl de xérès sec (fino, par exemple), 6 c à soupe de sauce soja, 3 c à soupe d'huile d'arachide, poivre.

Déposez les rondelles de calamars dans une jatte. Arrosez les de la sauce soja. Parsemez les calmars de gingembre finement haché. Poivrez légèrement. Mélangez. Couvrez la jatte de film étirable. Placez-la au réfrigérateur. Laissez mariner 1 h au moins, en mélangeant 2 ou 3 fois à l'aide d'une cuillère en bois, pour que les calmars s'imprègnent du parfum des aromates. Coupez les plus gros pois en deux en les taillant en biais. Gardez les autres entiers. Plongez les germes de soja dans une casserole d'eau frémissante salée et laissez-les blanchir 3 mn. Rincez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et laissez-les égoutter. Egouttez les calmars et réservez la marinade pour la cuisson. Chauffez l'huile d'arachide dans un wok. Faites-y revenir sur feu vif, les rondelles de calamars 5 mn. Retirez-les. Remplacez les par les pois et la gousse d'ail pelée et pressée. Mélangez 5 mn à feu doux. Ajoutez les pousses de soja. Faites revenir 2 mn de plus. Versez le xérès et la marinade. Ajoutez les calamars. Parsemez des graines de sésame. Laissez cuire sur feu vif 3 mn encore et servez aussitôt. A défaut d'un wok, on peut utiliser une grande poêle. Cette recette sera différente et tout aussi savoureuse si vous remplacez, les pois gourmands par de jeunes épinards.

CALMARS A LA LIVOURNAISE

Pour 4 personnes: 500 g d'épinards, 1 kg de calmars ou de seiches, 100 g d'oignons, 2 gousses d'ail, 1 c de concentré de tomate, sel, poivre, 1 dl d'huile.

Cuire quelques minutes les épinards dans très peu d'eau. Les presser. Couper les calmars en morceaux. Faire dorer dans de l'huile l'oignon et l'ail écrasé, ajouter les calmars, le laisser parfumer puis verser du bouillon dans lequel on aura dilué le concentré de tomate. Au bout d'1/4 heure ajouter les épinards et cuire très lentement.

CALMARS A LA MAURICIENNE

Préparation: 20 minutes. Cuisson: 45 minutes. Pour 4 personnes: 1 kg de calmars nettoyés, 4 cuillères à soupe d'huile, 250 g de tomates pelées et hachées, 2 gousses d'ail émincées, 1 petit morceau de gingembre émietté, 1 bouquet garni, bouillon de poisson, 3 petits piments verts en lamelles, 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre ciselées, sel, poivre.

Coupez les calamars en morceaux de 2 cm. Salez, poivrez. Faites-les revenir 8 minutes dans l'huile très chaude, puis retirez-les. Dans la même huile faites dorer légèrement les oignons, puis l'ail et le gingembre. Laissez cuire jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés en humectant avec le bouillon. Remettez les calmars dans la sauteuse et laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que les calamars soient bien tendres. Servez ce plat très chaud, saupoudré de coriandre ciselé et de piments verts émincés. Accompagnez de riz pilaf.

CALMARS A L'AMERICAINE

Faites revenir à l'huile dans une grande cocotte vos calmars. Lorsqu'ils sont bien saisis et un peu dorés réservez-les. Dans la même huile faites sauter 500 grammes d'oignons hachés; une fois dorés ajoutez une petite boîte de purée de tomate, un petit verre de cognac, un morceau de sucre, une cuillerée de paprika doux, du poivre de Cayenne. Remettez les calmars dans la cocotte et laissez mijoter 2 heures à feu très doux. La sauce doit être réduite et très épaisse.

CALMARS A L'AMERICAINE

Pour 6 personnes: 1 kg de calamars, 2 c à soupe d'huile, 30 g de beurre, un petit verre de cognac, 1 oignon, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe de farine, 1 petite boîte de concentré de tomates, 2 dl de vin blanc sec, 1 bouquet garni, sel, poivre de Cayenne, 1 pincée de safran, 100 g de crème fraîche.

Faites revenir les calamars nettoyés et coupés en morceaux dans le mélange beurre-huile, pendant 10 mn. Retirez-les et faites revenir les oignons, l'échalote et l'ail hachés à leur place, sans les laisser colorer. Remettez les calamars, saupoudrez de farine, ajoutez le concentré de tomates et mouillez de vin blanc. Joignez le bouquet garni, l'assaisonnement et laissez mijoter 1 h. Au moment de servir, incorporez la crème fraîche.

CALMARS A LA NAPOLITAINE

800 g de calmars, 700 g de tomates, 100 g d'olives, 30 g de câpres, 2 gousses d'ail, 20 g de persil, 1 dl de vin rouge, huile, sel.

Dans une casserole faire dorer les olives dénoyautées et hachées dans de l'huile chaude avec l'ail entier et les câpres. Mouiller avec le vin rouge puis faire évaporer. Ajouter les tomates passées à la moulinette ainsi que les calmars. Retirer l'ail, saler et laisser mijoter 1 heure environ. Si la sauce réduit trop ajouter un peu d'eau. Parsemer de persil finement haché pour servir.

CALMARS A LA PROVENCALE

Nettoyez et coupez en dés 600 g de calmars. Ebouillantez-les, épongez-les, faites-les revenir en cocotte à l'huile chaude, avec 2 oignons émincés, 1 gousse d'ail écrasée. Ajoutez 500 g de tomates pelées et épépinées, 1 poivron émincé, bouquet garni, sel, poivre et Cayenne. Mouillez avec 1/2 verre de vin blanc. Laissez mijoter 1 h à feu doux. Ajoutez 50 g d'olives vertes dénoyautées, laissez cuire 15 mn. Servez avec du riz créole.

CALMARS A LA PROVENCALE

200 g de calmar (blanc de seiche, poulpes ou encornets), 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 bouquet garni, 2 tomates bien mûres (ou tomates au jus), safran, 1 cuillère à soupe d'un mélange de persil et de basilic (facultatif), 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre.

Les poissons, une fois nettoyés, lavés, sont découpés en fines lamelles. Dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée, jeter les lamelles de poisson bien sèches. Tourner à la cuillère de bois à feu vif. Puis baisser l'intensité du feu, recouvrir et laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Dans un faitout légèrement huilé, faire revenir ail et oignon réduits en purée. Quand le mélange est blondi, y incorporer les tomates pelées et épépinées, le bouquet garni, le safran. Saler, poivrer. Mouiller avec bouillon de légumes ou à défaut avec de l'eau. Laisser mijoter 10 minutes. Incorporer alors les calamars et laisser cuire 1/2 heure environ à feu doux.

CALMARS A LA ROMAINE POI

500 g de petites seiches, tomates fraîches, basilic, huile d'olive, 1 kg de petits pois en boîte.

Après avoir bien nettoyé les seiches, les faire revenir dans l'huile d'olive avec les oignons coupés en rondelles. Ajouter les tomates écrasées et 3 feuilles de basilic, saler, poivrer. Laisser mijoter. Lorsque les seiches sont presque cuites, ajouter les petits pois.

CALMARS A L'ESPAGNOLE

Pour 4 personnes: 800 g de calmars, 3 poivrons, 3 gousses d'ail, un oignon, 600 g de tomates, un demi-verre d'huile d'olive, un bouquet garni, du sel, du poivre.

Ouvrez les calmars, videz-les et nettoyez-les. Lavez-les à plusieurs eaux, égouttez-les et épongez-les. Enlevez les têtes de manière à ne garder que les tentacules. Coupez en languettes. Hachez les oignons. Pelez et concassez les tomates, Détaillez les poivrons en lanières, faites revenir le tout dans un sautoir contenant de l'huile chaude. Ajoutez-y l'ail écrasé et ensuite les calmars, Laissez cuire une dizaine de minutes. Ajoutez les tomates, le bouquet garni et assaisonnez. Continuez la cuisson à petit feu 1 heure environ. Pendant ce

temps, faites cuire 250 g de riz à l'eau salée. Une pointe de poivre de Cayenne peut y être ajoutée. Vous pouvez l'aromatiser de deux verres à liqueur d'armagnac. On peut servir avec des croûtons frits.

CALMARS AUX OLIVES

Pour 4 personnes: 8 calamars, 100 g d'olives vertes, 100 g d'olives noires, 50 g de mie de pain rassis, 25 g de pignons, 3 gousses d'ail, 1 oeuf, 1/2 bouquet de persil plat, 2 oignons, 2 grosses tomates, huile d'olive, 2 pincées d'herbes de Provence, 5 cl de vin blanc, 1 pointe de couteau de piment de Cayenne, sel, poivre.

Nettoyez les calamars. Hachez les tentacules au couteau. Mettez un oignon haché, avec les tentacules dans 2 c d'huile d'olive. Faites-les revenir 2 à 3 mn à feu doux. Ajoutez les tomates pelées et concassées. Salez, poivrez. Parfumez d'herbes de Provence. Poursuivez la cuisson 5 mn, toujours à feu doux. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C). Dénoyautez et hachez les olives. Passez la mie de pain au robot-mixer afin de la réduire en chapelure. Faites-la revenir quelques instants dans une poêle bien chaude, à revêtement anti-adhésif. Faites également dorer les pignons de la même manière. Hachez le persil, l'ail. Réunissez tous ces ingrédients dans une terrine avec le hachis de calamars. Laissez tiédir, puis incorporez 1 oeuf. Assaisonnez de sel poivre et piment de Cayenne. Remplissez les poches de calamars de cette farce. Fermez-les avec de petits piques en bois. Huilez un plat à four. Disposez dans le fond un oignon émincé. Mettez les calamars par-dessus, bien serrés les uns contre les autres. Salez, poivrez. Arrosez de vin blanc et d'un filet d'huile d'olive. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium. Enfournez. Laissez cuire 40 mn. A mi-cuisson, retournez les calamars et arrosez-les du jus de cuisson. Servez chaud ou refroidi.

CALMARS AUX TOMATES

800 g de calmars ou de seiches, 2 tomates, 3 ou 4 gousses d'ail, 2 oignons, une demi-cuillerée à café de curry, 1 branche de persil ou de fenouil, 2 pincées de sucre, 3 c à soupe d'huile d'olive, sel et poivre de Cayenne.

Dans une cocotte, faites fondre les oignons hachés dans l'huile. Nettoyez les calmars. Lavez-les, puis coupez-les en lanières. Mettez-les dans la cocotte, couvrez. Au bout de 10 mn ajoutez les tomates épluchées, épépinées et concassées, l'ail coupé, sucre, sel, poivre et curry. Faites cuire à couvert 40 mn jusqu'à ce que les calmars soient tendres. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau ou de vin blanc sec. Pour servir, parsemez de fines herbes hachées. Accompagnez de croûtons aillés.

CALMARS EN SALADE

Pour 6 personnes: 700 g de calmars, 2 gros oignons doux d'Espagne, 2 poivrons, la moitié d'un petit concombre, 1 gros citron, 1 dl d'huile d'olive, 3 cuillerées raisonnable de vinaigre, 1 petit bulbe de fenouil, 3 oignons moyens ordinaires, 2 gousses d'ail, 6 belles tomates, 1 petit bouquet garni, 1/2 dl de vin blanc, 1 bouquet de persil, un peu de safran, sel et poivre.

Nettoyez les calmars, videz-les, lavez-les très soigneusement, épongez-les, nettoyez les tentacules, coupez les petites ventouses, coupez le tout en petites lanières, faites bouillir de l'eau salée, plongez-y les calmars pendant 10 minutes, puis égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Pelez les tomates; coupez-les en quatre, retirez les graines et exprimez leur eau de végétation, coupez-les en petits morceaux, épluchez les 3 oignons moyens, hachez-les, épluchez et écrasez les gousses d'ail. Faites chauffer la moitié de l'huile dans un petit sautoir, quand elle est bien chaude, jetez-y les oignons et laissez-les blondir, quand les oignons commencent à colorer, ajoutez l'ail écrase puis une minute après, les tomates, le bouquet garni, le vin blanc et le safran salez et poivrez, couvrez et laissez cuire 20 minutes à petit feu. Retirez le bouquet garni du sautoir, passez le mélange oignons-tomates, etc... au chinois, remettez-le dans la casserole avec les morceaux de calmars; laissez achever la cuisson à feu très doux. Pendant ce temps, coupez les oignons doux en rondelles et défaites-les en anneaux, coupez les poivrons en deux en retirant les graines, coupez-les en fines lanières, pelez le concombre, coupez-le en fines rondelles, saupoudrez-le de sel, laissez-le dégorger 10 minutes, puis égouttez-le, coupez en fines lamelles le bulbe de fenouil. Quand les calmars sont cuits, laissez-les refroidir complètement. Préparez la vinaigrette en mélangeant le reste d'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Versez tous les éléments dans un saladier à l'exception des oignons doux et des calmars, versez dans le saladier la moitié de la vinaigrette, mélangez, laissez macérer, coupez le citron et pressez-le lavez et hachez le persil. Quand les calmars sont refroidis, ajoutez-leur le jus du citron et le reste de vinaigrette, mettez au réfrigérateur afin de servir très frais. Au moment de servir, versez les calmars au centre du plat de service, disposez la salade concombre-poivrons-fenouil autour des calmars, recouvrez le tout avec les rondelles d'oignons doux; saupoudrez de persil haché, servez très frais.

CALMARS FARCIS

Nettoyez 8 calmars. Hachez les tentacules, mélangez-les à une tasse de mie de pain gonflée dans du vin blanc et pressée, 4 échalotes, 2 gousses d'ail, une tranche de jambon cuit, 2 c à soupe de persil, le tout haché. Assaisonnez, remplissez les calamars, cousez. Faites mijoter 2 h en cocotte, avec un peu d'huile, 3 tomates concassées et 1 dl 1/2 de vin blanc sec.

CALMARS FARCIS

Pour 6 personnes: 6 beaux calmars, 3 oignons, 6 cuillerées d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, 1 bonne poignée de persil, 1 grand bol de mie de pain trempée dans du lait, 150 g de lard de poitrine fumé, sel et poivre. Pour la sauce: 2 échalotes, 1 oignon, 6 belles tomates, thym en poudre, 1 feuille et demie de laurier, 1 branche de persil, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 dl de vin blanc, sel et poivre.

Nettoyez soigneusement les calmars, videz-les sans déchirer ia poche, lavez-les intérieurement très soigneusement, épongez-les. Hachez finement les tentacules. Faites chauffer 3 cuillerées d'huile d'olive dans un sautoir: jetez y les oignons et le lard hachés: laissez-les bien blondir. Ajoutez dans le sautoir la mie de pain, le persil haché et l'ail écrasé; salez et poivrez: mélangez bien à la cuillère de bois. Faites chauffer 3 cuillerées d'huile, jetez-y les tentacules hachés de calmars, laissez-les revenir de 6 à 8 minutes. Ajoutez le hachis de tentacules à la farce, mélangez bien. Garnissez les poches de calmars avec cette farce. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans le sautoir, disposez-y côte à côte les calmars farcis, laissez cuire à feu moyen 45 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce, épluchez les 2

échalotes et l'oignon, hachez-les grossièrement, épluchez les tomates, coupez-les en quatre, retirez les graines et l'eau de végétation. Mettez dans une casserole 3 cuillerées d'huile d'olive, faites-la chauffer, ajoutez-y les échalotes et l'oignon hachés, laissez blondir ajoutez les quartiers de tomates, le thym, le laurier, le persil, du sel et du poivre. Dès que les tomates sont fondues, ajoutez le vin blanc, mélangez bien, couvrez, laissez mijoter 15 minutes. Passez la sauce au chinois. Versez la sauce sur les calmars 10 minutes avant la fin de la cuisson achevez celle-ci à feu doux. Disposez les calmars sur le plat de service chaud et servez aussitôt.

CALMARS FARCIS

1 kg de calmars, 4 oeufs durs, 1 à 2 gousses d'ail, 1 c à café de moutarde, 1 verre de vin blanc, 3/4 de verre d'huile d'olive, 2 verres eau, 1 citron coupé en rondelles, 6 brins de persil, chapelure, sel, poivre.

Vider les calmars par le haut sans les ouvrir en maintenant leur forme de cornet. Hacher têtes et pâtes et les faire revenir dans 1/4 de verre d'huile. Quand elles deviennent roses, retirez-les et mettez-les en attente. Piler les jaunes d'oeufs durs avec l'ail, ajouter la moutarde, le persil haché et monter une rémoulade avec 2 verres d'huile. Ajouter les têtes et pattes et les blancs d'oeufs durs hachés. Assaisonner. Farcir les calmars, les coudre. Ranger les calmars dans une cocotte, les piquer légèrement avec une aiguille, les recouvrir avec l'eau et le vin blanc. Ajouter le laurier. Faire cuire à feu moyen pendant 30 mn. Les disposer ensuite dans un plat à gratin, garnir avec les rondelles de citron. Saupoudrer largement de chapelure. Faire gratiner 3O mn.

CALMARS FARCIS

1 calamar de 600 g, 400 g de riz long, 100 g de gruyère râpé, 2 oeufs, 2 gousse d'ail, 2 oignons, 2 c à soupe de persil haché, 3 c à soupe d'huile d'olive, noix muscade, sel, poivre.

Hacher les tentacules. Dans une terrine mettre les gousses d'ail hachées, les oeufs, le gruyère et le persil, sel, poivre, muscade. Battre le tout. Faire revenir les tentacules jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Verser alors 1 c à soupe d'huile et faire dorer les tentacules quelques minutes puis ajouter le contenu de la terrine. Faire cuire à feu très doux pendant 2 à 3 mn, jusqu'à ce que la farce ait la consistance d'oeufs brouillés, retirer du feu, incorporer 2 c à soupe de riz. Remplir le corps du calamar, le coudre. Mettre à feu doux, retourner avec une spatule sur toutes ses faces (sans le piquer) avec une fourchette. Lorsque le calamar a rendu toute son eau, ajouter les oignons et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus se liquide. Verser le reste d'huile et laisser mijoter le tout quelques minutes, ajouter sel, poivre, verser 2,5 litre d'eau, couvrir et laisser mijoter 2 h à feu doux. 15 minutes avant la fin de la cuisson, allumer le four th 6. Mettre le riz dans un plat à four avec 1 c à soupe de jus de cuisson, calamar, mélanger, puis couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre 15 mn au four. Lorsque le calamar est cuit, laisser tiédir quelques minutes puis couper en tranches de 1,5 cm. Retirer le riz, arroser avec quelques cuillerées de sauce aux calmars, mélanger. Poser le calmar dessus, servir le reste de sauce en saucière.

CALMARS FARCIS

Pour 6 personnes: 2 calamars, 100 g de riz cuit à l'eau, 1/2 boîte de tomates au naturel ou 3 tomates fraîches, 6 anchois à l'huile, 2 gousses d' ail, 1 bouquet de persil, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g de chapelure, sel, poivre. Préparation 30 mn. Cuisson des calmars 30 mn.

Otez la pellicule qui recouvre les calmars, détachez les têtes et ôtez le bec. Nettoyez soigneusement la partie qui forme la poche et ôtez l'os. Hachez les tentacules, l'ail et le persil. Ajoutez le riz cuit, les tomates égrenées et coupées en morceaux, les anchois également coupés en morceaux et 2 cuillerées à soupe d'huile. Mélangez, salez et poivrez. Remplissez les 6 calmars de farce et cousez-les. Disposez-les dans un plat allant au four, arrosez du reste d'huile, saupoudrez de chapelure et laissez cuire 30 minutes environ à four chaud 200° (6 au thermostat). Otez les fils avec des ciseaux avant de servir.

CALMARS FARCIS A L'ITALIENNE

4 seiches ou calmars (environ 600 g), 150 g de fromage blanc, 200 g d'épinards, 1 c à soupe de parmesan râpé, 2 oeufs entiers, 50 g d'huile, du céleri, une carotte et un oignons hachés, 1 c à soupe de concentré de tomate, sel, poivre.

Dépouiller la seiche, détacher la tête et retirer le cartilage intérieur. La laver sans l'ouvrir. Cuire les épinards, les passer au tamis ajouter le fromage blanc. Mélanger la purée obtenue avec les oeufs, le parmesan, le persil hachés. Remplir les seiches de cette préparation, les coudre. A part faire revenir dans de l'huile céleri, carotte et oignons hachés, ajouter le concentré de tomate, sel, poivre, mouiller avec 1/4 litre d'eau. Après quelques instants placer les seiches dans cette sauce. Cuire lentement 1 heure. Servir avec une purée de pommes de terre.

CALMARS FRITS

Pour 6 personnes: 1 kg de calamars, 2 tasses de farine, sel et poivre.

Nettoyez les calamars, retirez la membrane qui les entoure (en les plongeant dans l'eau bouillante, l'épluchage est facilité), coupez les calamars en morceaux, séchez-les. Roulez-les dans la farine et faites-les frire à grande friture. Egouttez soigneusement lorsque les morceaux de calamars sont dorés. Servez aussitôt avec du persil frit. Variante: plongez les morceaux de calamars dans une pâte à frire faite avec 150 g de farine, 1 oeuf, une pincée de sel et 1 dl 1/4 de bière, reposée pendant 1 h, et faites frire de la même façon.

CALMARS FROIDS AU PASTIS

Pour 4 à 5 personnes. Hachez finement 2 beaux oignons ainsi qu'un très petit coeur de céleri. Faites-les fondre à l'huile d'olive. Quand ils commencent à dorer, ajoutez 3 gousses d'ail écrasées, puis, après 3 ou 4 minutes de cuisson, 4 belles tomates que vous aurez pelées, épépinées et coupées en menu morceaux, le zeste d'un citron, sel, poivre, une pincée de Cayenne, un bouquet garni, un petit bulbe de fenouil finement émincé. Mouillez avec un verre de vin blanc et le jus d'un demi-citron, laissez cuire 20 minutes à feu doux. Passez au chinois, la sauce doit être onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un morceau de sucre et 2 cuillerées à soupe de pastis. Remettez sur le feu et dès que la sauce bout, jetez-y 500 g de

calmars coupés en fines lamelles. Laissez cuire 15 à 20 minutes à petit feu. Laissez refroidir dans la sauce. Servez très frais.

CALMARS MARINES AUX EPICES

Pour 4 personnes: 1 kg de petits calmars, 2 oignons, 2 branches de céleri, 2 gousses d'ail, 150 g d'olives mélangées, 5 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de vinaigre de vin vieux, 1 petit piment ou une pincée de piment de Cayenne, 1 c à café rase de graines de coriandre, 1 pointe de couteau de muscade, sel, poivre moulu.

Coupez les tentacules des calamars. Videz les poches. Rincez abondamment, épongez soigneusement. Découpez-les en rondelles ou en lanières. Pelez et émincez les oignons. Pelez les côtes de céleri au couteau économe pour éliminer les fils. Pelez et pressez les gousses d'ail. Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les calmars juste pour les faire colorer. Ajoutez les oignons, l'ail et le céleri. Versez 10 cl d'eau bouillante, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 30 mn. En fin de cuisson, les calamars doivent être très tendres. A ce moment, et hors du feu, ajoutez toutes les épices, arrosez de vinaigre et laissez refroidir. Cette recette est meilleure si elle est préparée à l'avance. Vous pouvez conserver les calamars au frais pendant 2 ou 3 jours.

CALMARS POELES AU RIZ

Pour 4 personnes: 250 g de calmars nettoyés et coupés en morceaux, 3 c à soupe de farine, 500 g de tomates, 5 c à soupe d'huile d'olive, 1 bel oignon haché, 3 gousses d'ail écrasées, 10 olives noires, 10 olives vertes, sel, poivre, 250 g de riz.

Assaisonner les calmars de sel et poivre puis les passer rapidement dans la farine. Faire blondir l'oignon dans une poêle large (style poêle à paella) dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive chaude. Ajouter les calmars et faire dorer 5 mn à feu vif, en remuant et en ajoutant le reste d'huile si nécessaire. Ajouter les tomates pelées et coupées en morceaux. puis faire revenir 3 minutes. Ajouter le rie mélanger, ajouter 1/4 de litre d'eau chaude, sel, poivre et l'ail. Mélanger et poursuivre la cuisson à feu moyen en remuant de temps à autre et si nécessaire, ajouter du liquide par petites quantités. En fin de cuisson ajouter les olives. Servir.

CALMARS SAUCE PAPRIKA

2 kg de calamars, 1/2 verre d'huile d'olive, 2 verres de vin blanc, 1 c à soupe de concentré de tomate, 1 oignon, 6 gousses d'ail, 3 piments de Cayenne, 1 c à café de paprika, 1 verre d' eau, 1 bouquet garni, sel.

Faire revenir dans une poêle les calmars dans de l'huile froide 15 mn, retirer les calamars. Mettre ail, oignon, paprika, farine, vin blanc, eau, sel, piment de Cayenne, bouquet garni, tomate, laisser mijoter 1O mn et passer. Mettre les calamars dans cette sauce et cuire 20 mn. Servir chaud avec du riz pilaf.

CALMARS SAUCE PROVENCALE

Nettoyez une douzaine de calmars et émincez-les (vous pouvez aussi utiliser des calmars surgelés). Faites-les blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Faites revenir à l'huile 2 oignons émincés, ajoutez les calmars 3 ou 4 tomates pelées et épépinées, et 2 poivrons nettoyés et coupés en lamelles. Mouillez de 2 dl de vin blanc sec, assaisonnez (sel, poivre, Cayenne). Couvrez et laissez mijoter pendant 45 mn. Saupoudrez de persil haché pour servir. Vous pouvez ajouter une poignée d'olives blanchies 10 mn avant la fin de la cuisson.

CALMARS SAUTES

Pour 6 personnes: 2 kg de chipirons (ou calmars), 4 oignons, 2 poivrons verts, 3 tomates, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 10 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 piment d'Espelette (ou, à défaut 1 piment oiseau).

Nettoyer les chipirons. Epluchez, hachez les oignons et les gousses d'ail. Coupez les poivrons dans le sens de la longueur épépinez-les. Taillez-les en lanières. Emondez les tomates, coupez-les en dés. Faites revenir dans un faitout avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive les oignons, les gousses d'ail et les poivrons verts. Ajoutez le concentré de tomate. Laissez cuire 10 mn. Dans une poêle faites sauter par petites quantités les chipirons dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 2 mn. Mélangez le tout et laissez mijoter pendant 30 mn environ. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le piment d'Espelette coupé finement et les dés de tomates.

CALMARS SAUTES AU CURRY

Pour 4 personnes: 1 kg de calmars de 200 g, 100 g de petits pois, 1,5 dl de purée de tomate (Heinz ou Porni), 1 c à soupe de curry en poudre, 1 c à soupe de piment doux en poudre, 1 c à café de cumin en poudre, 1 à 2 pincées de Cayenne, 50 g d'oignons pelés, 2 gousses d'ail, 1/2 c à café de sucre semoule, 2 c à soupe d'huile d'olive.

Nettoyez les calmars, laissez les tentacules entiers et coupez les cornets en rondelles obliques de 1/2 cm, rincez les abondamment, égouttez et épongez. Si les petits pois sont frais, faites cuire à l'eau bouillante légèrement salée 7 à 8 mn; s'ils sont surgelés 2 mn suffisent. Hachez très finement l'oignon, pelez les gousses d'ail coupez-les en deux et retirez-en le germe. Versez 1 c à soupe d'huile dans une poêle anti-adhésive; jetez-y les calmars, faites les cuire à feu vif en tournant sans cesse avec une spatule jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau pendant 3 à 4 mn environ. Poudrez de sel pendant la cuisson. Retirez-les de la poêle à l'aide d'une spatule souple et réservez-les dans un plat tenu au chaud. Versez l'huile restante dans la poêle, ajoutez les oignons , 1 c à soupe d'eau et le sucre; laissez cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient blonds, légèrement caramélisés puis poudrez-les de curry de cumin de piment doux et de Cayenne. Laissez rôtir ces épices 1 mn, en les tournant sans cesse puis ajoutez les gousses d'ail passées en presse-ail, la purée de tomate et un peu de sel. Laissez réduire 3 mn à feu vif; ajoutez les petits pois, puis remettez les calmars dans la poêle; mélangez 10 secondes et servez aussitôt. Vous pouvez ajouter des feuilles de basilic, de coriandre ou de céleri ciselées. Accompagnez-le de riz créole ou pilaf.

CALMARS SUR CANAPES

Préparation: 20 minutes. Cuisson: 40 minutes. Pour 4 personnes: 750 g de calamars, 200 g de tomates, 200 g de langoustines ou de scampi, 1 oignon moyen haché, 2 gousses d'ait écrasées, 1 morceau de gingembre frais émietté, 3 cuillères à soupe d'huile, 4 tranches de pain blanc, 2 cuillères à soupe de purée de tomate, 1 bouquet garni (thym et laurier), 1 cuillère à soupe de cognac, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de poivre.

Préparez les calmars. Préparez la sauce: nettoyez les langoustines et faites-les revenir dans une cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur rougeâtre. Mettez les langoustines avec leurs carapaces, les tomates l'oignon, L'ail et le gingembre dans un mixer et réduisez le tout en purée. Versez le mélange dans une poêle à fond épais, ajoutez-y la purée de tomate, le bouquet garni et le reste de l'huile. Salez, poivrez. Laissez mijoter 20 minutes en tournant souvent avec une spatule. En fin de cuisson, arrosez de cognac et passez la sauce au chinois. Mettez les calamars dans la sauce aux langoustines et faites chauffer 10 minutes. Pendant ce temps, faites frire les canapés. Disposez les calmars sur les canapés frits, nappez-les de la sauce et servez avec du riz nature bouilli. Poulpes "Petite Marie": Vous pouvez remplacer les calamars par des poulpes. La cuisson se fait de la même manière. Accompagnez les poulpes de riz pilaf ou de riz sauté au beurre, arrosé de 3 cuillères à soupe de sauce et saupoudré de persil haché. Pour cette recette, les Mauriciens utilisent des crevettes d'eau douce au lieu des langoustines.

ENCORNETS A L'AILLOLI

Pour 6 personnes: 1,500 kg d'encornets, 1,500 kg de pommes de terre à chair ferme, 1 paquet de court-bouillon. Ailloli: 2 jaunes d'oeufs, 6 ou 7 gousses d'ail, 1/2 litre d'huile d'olive, sel, poivre.

Demandez à votre poissonnier de vous nettoyer les encornets, lavez-les, coupez-les en lanières. Mettez-les dans une casserole, saupoudrez avec le court-bouillon, mouillez d'eau froide pour recouvrir largement les chairs. Faites cuire environ 30 minutes. Ne prolongez pas la cuisson lorsqu'ils seront tendres, ils durciraient. Faites cuire les pommes de terre à l'anglaise dans l'eau salée. Préparez l'ailloli. Ecrasez finement l'ail au presse-ail ou au pilon, mettez les jaunes d'oeufs et montez l'ailloli, comme une mayonnaise ordinaire. Si vous trouvez votre sauce trop ferme, assouplissez la d'une cuillerée à café d'eau. Servez pommes de terre et encornets bien égouttés ensemble, présentez l'ailloli à part. Mais vous pouvez tout mélanger comme dans le Midi.

ENCORNETS A LA LANGUEDOCIENNE

Pour 4 personnes: une douzaine d'encornets (calmars), 1 c à soupe d'huile, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 2 tomates, 1/4 litre de vin blanc, thym, laurier, sel, poivre, une pointe de couteau de safran. Pour lier la sauce: 3 gousses d'ail, 1 jaune d'oeuf, sel, poivre, 2 dl d'huile d'olive environ, un filet de citron.

Nettoyez les encornets, arrachez la tête et les tentacules, jetez le cartilage de l'intérieur, ainsi que la tête. Grattez soigneusement le corps pour retirer la membrane transparente qui l'entoure. Faites de même pour les tentacules (à moins que vous préfériez ne pas les utiliser). Coupez les corps en rondelles. Jetez les calmars dans l'huile chaude et laissez-les rendre leur eau. Quand ils commencent à dorer, ajoutez l'ail et les oignons finement hachés. Laissez

prendre couleur. Ajoutez alors les tomates pelées, épépinées et concassées, le vin, les aromates et l'assaisonnement. Laissez mijoter 30 mn. Pendant ce temps, préparez la sauce: pilez les gousses d'ail dans un mortier quand elles sont réduites en purée fine, ajoutez le jaune d'oeuf, du sel et du poivre, mélangez bien. Versez ensuite l'huile en filet, en tournant et en montant la sauce comme une mayonnaise. Terminez par un filet de citron. Au moment de servir, liez la sauce des encornets avec 3 c à soupe de cette sauce ailloli préparée. Accompagnez ce plat de riz créole.

ENCORNETS A L'ESPAGNOLE

Pour 6 personnes: 1 kg de petits encornets prêts à l'emploi, 1 dl d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe d'oignons hachés, 2 gousses d'ail, sel, 2 feuilles de laurier, 250 g de riz long grain, 1/2 c à café de safran, 3 petits piments oiseau, 1 doigt d'écorce d'orange séchée, 1/4 de litre de vin blanc sec, 3 c à soupe de concentré de tomate, 100 g d'olives noires.

Dans un plat à paella faites chauffer l'huile et fondre Les oignons sans laisser prendre couleur. Ajoutez les encornets coupés en morceaux, lavés, bien épongés. Faites-les revenir à feu assez vif et dès qu'ils sont fermes, versez le riz en pluie. Faites-le cuire en remuant pendant 5 minutes. Saupoudrez avec le safran, ajoutez le laurier, l'ail et les piments écrasés, le concentré de tomate. Mouillez avec le vin et assez d'eau pour qu'elle recouvre la préparation d'un centimètre, ajoutez le morceau d'écorce d'orange. Salez, remuez, faites cuire à feu modéré jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Goûtez. Si le riz est encore croquant ajoutez un peu d'eau bouillante et couvrez. Au moment de servir faites évaporer l'excès d'eau s'il y en a, dispersez les olives sur le riz et arrosez de 2 c d'huile d'olive. Cette préparation peut être préparée d'avance et réchauffée au four.

ENCORNETS AUX EPINARDS

Pour 6 personnes: 1,2 kg d'encornets, 2 kg de pousses d'épinards, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 oignons émincés, 30 cl de vin blanc, 4 tomates, 1 bouquet de persil plat, sel, poivre.

Nettoyer les encornets. Découpez-les en lanières. Dans une cocotte, faites revenir à l'huile d'olive les oignons émincés. Ajoutez les encornets et laissez cuire pendant 5 minutes. Versez le vin blanc, puis mettez les tomates pelées, épépinées, concassées, et la moitié du persil haché. Salez, poivrez. Couvrez d'eau et laissez mijoter pendant 30 minutes. Faites blanchir les épinards, puis faites-les cuire rapidement dans une sauteuse anti-adhésive. Egouttez-les à fond avant de les ajouter en fin de cuisson aux encornets. Saupoudrez à nouveau de persil. Les encornets ainsi préparés peuvent être servis aussi bien chauds que froids.

ENCORNETS EN SALADE

Pour 6 personnes: 1,250 kg de petits encornets, 1 céleri en branches, 250 g d'olives noires, 2 oignons, 2 gousses d'ail, huile d'olive, 1/2 boîte de poivrons rouges au naturel, vinaigre, sel, poivre, 1 sachet de court-bouillon en poudre. Préparation: 10 mn. Cuisson 25 mn.

Nettoyez les encornets en ôtant les cartilages et en détachant les petits tentacules. Lavez-les à plusieurs eaux pour ôter l'encre. Coupez-les en lanières, gardez les tentacules intacts. Mettez

le tout dans une casserole, saupoudrez de court-bouillon en poudre et recouvrez d'eau froide. Amenez à ébullition, laissez cuire 20 à 25 mn environ. Egouttez-les. Epluchez le céleri, émincez-le, ainsi que les oignons et les poivrons, taillez-les en lanières. Dans un saladier, dressez les encornets, le céleri, les poivrons, les oignons et les olives noires. Dans un bol, faites une vinaigrette avec 9 c à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, sel, poivre. Arrosez largement de sauce, parsemez d'ail haché et servez frais.

ENCORNETS FARCIS

6 encornets (calamars, chipirons). Farce: 300 g de chair à saucisse, 2 oeufs, 1 c à soupe de persil haché, 2 gousses d'ail, sel, poivre. Sauce: 2 oignons, 2 c à soupe d'huile, 500 g de tomates, 1 gousse d'ail, un bouquet garni, 2 dl de vin blanc sec.

Nettoyez les encornets, séparez les poches des tentacules, Hachez les tentacules et mélangez-les avec la chair à saucisse, les oeufs battus, le persil haché, l'ail écrase et l'assaisonnement. Farcissez les encornets de cette préparation. D'autre part, faites fondre l'oignon haché à l'huile, ajoutez les tomates concassées, l'ail pilé, le bouquet garni. Salez, poivrez, mouillez de vin blanc. Laissez mijoter 30 mn. Faites dorer à l'huile les encornets farcis, puis mettez-les dans la sauce et terminez la cuisson au four 30 mn environ en arrosant souvent. Servez avec du riz créole. Variante: vous pouvez

remplacer la chair à saucisse par un mélange jambon cru-échalotes-mie de pain (trempée au préalable dans du vin blanc et pressée).

ENCORNETS NAPOLITAINE

Pour 6 personnes: 2 kg d'encornets moyens, 800 g de tomates, 3 c à soupe de câpres, 4 gousses d'ail, 4 oignons moyens, 3 dl de vin rouge, 1 dl d'huile d'olive, sel, poivre, piment oiseau, 2 c à soupe de persil haché.

Nettoyez les encornets. Recueillez tout de suite la poche de matière jaune pâle, réservez-la. Vous l'ajouterez à la préparation en fin de cuisson. Fendez le cornet pour le nettoyer, enlevez la peau colorée, nettoyez la tête de ses yeux et de son bec corné, faites tomber les ventouses des tentacules. Dans une cocotte, mettez l'huile et les oignons hachés. Lorsqu'ils sont transparents ajoutez les câpres, les gousses d'ail entières et le vin. Faites bouillir pour évaporer presque tout le vin. Mettez les tomates, épluchées, épépinées, hachées, les encornets, salez, poivrez, ajoutez 3 petits piments langue d'oiseau écrasés. Faites mijoter à feu très modéré pendant 45 minutes à 1 heure en ajoutant quelques cuillerées à soupe d'eau s'il y a lieu, mais la sauce ne doit pas recouvrir les chairs. En fin de cuisson, retirez les gousses d'ail et ajoutez le corps jaune réservé. Donnez juste un bouillon et retirez du feu. Servez saupoudré de persil haché, accompagné de riz créole. Froide cette préparation est un savoureux hors-d'oeuvre.

PATE DE SEICHE OU DE CALMAR

Prendre 1 kilo de seiches fraîches bien préparées. Jeter les têtes. Piler ou hacher fin les filets de seiches avec deux oignons et deux gousses d'ail. Ajouter deux oeufs battus, une cuillerée à soupe de nuoc-mam, 5 grammes de poivre blanc en poudre. Mélanger pour faire une pâte très

homogène. Faire chauffer trois cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et ajouter une partie des cuillerées de pâte en les aplatissant. Tenir le feu moyen. Retourner les boulettes au bout de dix minutes. Laisser cuire encore dix minutes. Les sortir et servir avec le nuoc-mam citronné et pimenté.

POULPE

Faire chauffer l'huile, ajouter des oignons hachés et du poulpe, 1 tomate coupée en quartiers, sel, poivre, piment, 1 feuille de laurier. Cuire. Parsemer de persil, avant de servir.

POULPE A LA GRECQUE

1 kg de poulpe, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 dl d'huile, 1 clou de girofle, poivre, sel.

Couper le poulpe en morceaux, après l'avoir battu au rouleau à pâte pour l'attendrir. Le mettre dans un poêlon en terre et ajouter l'oignon émincé, l'ail écrasé, le clou de girofle, sel, poivre et quelques cuillerées d'eau froide. Couvrir le poêlon et souder le couvercle avec un mélange eau, farine et blanc oeuf. Puis laisser cuire à four modéré pendant 2 h. Se mange chaud ou froid.

POULPE A LA GRECQUE

Faire chauffer de l'eau, la saler, la poivrer et y blanchir les morceaux de poulpe quelques minutes. Les retirer et les essuyer. Dans une cocotte, faire chauffer de l'huile d'olive, ajouter les morceaux de poulpe, 2 oignons émincés, 1 piment haché, saler, poivrer au Cayenne et au poivre du moulin, remuer le tout, puis ajouter 4 tomates pelées, épépinées et hachées. Laisser mijoter quelques minutes. Mouiller avec un verre de vin blanc sec, ajouter un bouquet garni très chargé en cerfeuil et en menthe ainsi qu'une gousse d'ail écrasée. Couvrir et cuire doucement 30 mn ou plus suivant la qualité du poulpe. Quelques minutes avant de servir, saupoudrer de persil et de menthe hachés. Retirer le bouquet garni. Servir avec du ris pilaf.

POULPE A LA MODE DE GENES

Pour 4 personnes: 1 kg poulpes, 1 dl d'huile, 150 g d'oignons, 3 gousses d'ail, 150 g de champignons, 3 c de tomate concentré, 100 g d'olives noires, 4 croûtons, romarin, thym, sel, poivre.

Couper les poulpes et faire cuire 2 heures avec les champignons, les oignons émincés, l'ail écrasé, le concentré de tomate, l'huile, le thym, le romarin, sel, poivre. Servir avec cette sauce réduite, si nécessaire, de croûtons frits à l'huile.

POULPE A LA SETOISE

Pour 4 personnes: un petit poulpe, 4 c d'huile d'olive, 2 oignons moyens, 3 gousses d'ail, 3 tomates, un bouquet garni, 4 c de vin blanc sec, 50 g d'olives noires, une cuillerée de persil haché, sel, poivre.

Nettoyez le poulpe. Faite-le dégorger une heure à l'eau froide. Egouttez-le, battez-le fortement pour l'attendrir et coupez-le en tronçons réguliers. Faites revenir le poulpe à l'huile avec les oignons et les gousses d'ail émincés. Laissez suer le tout quelques minutes. Ajoutez ensuite les tomates pelées, épépinées et concassées, le bouquet garni, du sel et du poivre. Faites mijoter le tout 5 minutes, puis mouillez avec le vin blanc. Couvrez et laissez encore mijoter 50 minutes. Dix minutes avant la fin de la cuisson ajoutez les olives dénoyautées. Dressez le poulpe dans un plat creux, arrosez-le avec le jus de cuisson, saupoudrez de persil haché.

POULPE AUX SPAGHETTIS

Pour 4 personnes: 400 g de spaghettis, 350 g de poulpe, 1 dl de vin rouge, 1 anchois, 4 cl huile, 1 petit oignon, 1 c à café de concentré de tomate, sel.

Faire revenir l'oignon en rondelles, quand il a pris couleur ajouter l'anchois salé sans arête, coupé en morceaux. Cuire 1 mn, ajouter les poulpes coupes en morceaux, le concentré de tomate, sel. Couvrir et cuire lentement. Lorsque les poulpes sont tendres, ajouter l'encre des poulpes et vin rouge. Lorsque le vin a réduit, diluer la sauce avec quelques gouttes d'eau chaude. Cuire les spaghettis, servir avec les poulpes.

RIZ AUX CALAMARS

2 kg de calamars, 500 g de riz, 1 verre d'huile d'olive, 1 oignon, 2 kg de tomates, 5 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 1 feuille de laurier, 1 g de safran, sel, poivre.

Mettre les calamars dans l'huile froide, cuire doucement 20 mn, retirer les calamars, faire dorer l'oignon haché, les tomates pelées et épépinées. Laisser fondre, verser le riz, sel, poivre, eau et safran et les calmars. Cuire 1 mn. Avant de servir, saupoudrer d'ail et de persil. Couvrir, laisser reposer 5 mn hors du feu.

SALADE D'ENCORNET

Pour 4 personnes. 500 g de seiches à faire bouillir dans de l'eau avec su sel, 2 c à soupe de vinaigre, thym, laurier et un oignon en tranches. Après 20 mn de cuisson, égoutter. Dans une poêle, faire chauffer 1 dl d'huile avec 2 gousses d'ail, que l'on retirera par la suite. Ajouter 2 c à soupe de vinaigre, des feuilles de menthe fraîches et du sel. Verser la sauce sur les seiches disposées dans un plat. Entourer d' un cordon de rondelles de concombre et laisser quelque temps au réfrigérateur avant de servir.

SALADE DE POULPE

1 poulpe de 1,5 kg environ, 1 feuille de laurier, 1 carotte, 1 oignon, 1 branche de persil, 1 branche de thym, 10 grains de poivre, le jus de 2 citrons, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de persil haché, sel, origan.

Nettoyer le poulpe, enlever la poche à encre et les peaux noires. Le tailler en tronçons et le mettre dans une casserole remplie d'eau chaude salée. Ajouter les aromates. Cuire à petit feu. En fin de cuisson, retirer les tronçons de poulpe et les mette dans un saladier. Mélanger le jus de citron, l'huile, l'origan, verser sur le poulpe et saupoudrer de persil. Mettre 2 heures au frais avant de servir.

SALADE DE POULPE

Pour 6 personnes: 1 poulpe de 1,5 kg, 2 branches de céleri, 2 oignons, 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, 1 gros poivron vert, 1 rouge, 1/2 concombre, 20 cl de vinaigre, 10 cl d'huile d'olive, gros sel, poivre en grains. La sauce: 10 cl d'huile d'olive, 2 citrons, 20 g de graines de sésame, 1 c à café de paprika, sel, poivre. Préparation: 20 minutes. Cuisson: 1 h 30.

Couper les tentacules au ras des yeux, vider le corps, rincez, battre la chair pour l'attendrir. Remplir un faitout d'eau, ajouter es oignons, le thym, le laurier, une côte de céleri, quelques grains de poivre et une poignée de gros sel, porter à ébullition, y plonger le poulpe, ajouter le vinaigre et cuire une heure et demie. Egoutter le poulpe. Laisser refroidir et couper en cubes. Eplucher, épépiner les poivrons et le concombre, les couper en fins bâtonnets, émincer la côte de céleri. Mélanger poulpe et légumes, arroser d'huile et du jus des citrons, saupoudrer de paprika et de sésame.

SEICHE A LA ROUILLE

Couper la seiches en morceaux. Chauffer de l'huile dans une casserole, ajouter la seiche, cuire jusqu'à ce que tous les morceaux deviennent blancs. Flamber au cognac. Ajouter des carottes en rondelles fines, des oignons hachés, un peu d'ail et des tomates concassées, safran et poivre. Cuire 45 mn. Pour servir ajouter 2 c à soupe de mayonnaise.